



## MASARYKŮV ONKOLOGICKÝ ÚSTAV

Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz • e-mail: direct@mou.cz • tel.: +420 543 131 111

### Doporučení při užívání warfarinu

Warfarin je lék, který se užívá při protisrážlivé (antikoagulační) léčbě. Pro požadovaný účinek léčby je důležitá stabilní hladina vitamínu K (vit. K) v těle. Ten se řadí k vitamínům rozpustných v tucích, je termostabilní (jeho množství v potravě neovlivní tepelná úprava). Část vit. K je získávána potravou a část je vytvářena střevními bakteriemi.

#### Léky

Hladinu vit. K ovlivňují některé léky (např. antibiotika, probiotika), proto vždy informujte lékaře o užívání Warfarinu.

#### Doplňky stravy

Dbejte opatrnosti při užívání multivitaminových preparátů, mohou obsahovat větší množství vit. K. Stejně jako přípravky s obsahem ginkgo biloba, česneku, anděliky čínské nebo šalvěje, třezalky tečkované, brusinek a ženšenu.

#### Dietní opatření

Cílem úpravy stravování je **udržet stále množství přijímaného vit. K stravou**. Nedoporučuje se náhlá změna stravovacích zvyklostí. Doporučeno je vyloučit potraviny s vysokým nebo nestabilním obsahem vit. K nebo jejich přísně pravidelný příjem. Obecně lze říci, že se jedná o listovou zeleninu, zelené části rostlin, natě, zelené čaje, játra, kuřecí a krůtí maso.

Potraviny se středním obsahem vit. K je nutné konzumovat ve stabilním množství každý den.

Potraviny s nízkým obsahem vit. K je možné konzumovat v množství doporučeném podle racionální, zdravé výživy.

Vyvarujte se náhlých změn stravování, konzumaci nepřiměřeně velkého množství potravin. Doporučené množství ovoce a zeleniny na den je 500g (což představuje přibližně 1 středně velké jablko + 1 středně velká hruška + 10 ks ředkviček + 1 středně velká kedluben + 2 středně velká rajčata).

**Zelenina s vysokým nebo nestabilním množstvím vit. K**, kterou je třeba ze stravy vyloučit nebo přijímat ve stabilním množství:

hlávkový salát, kapusta, růžičková kapusta, bílé zelí čerstvé i kysané, špenát, brokolice, avokádo, zelená jarní cibulka, řeřicha, celer řapíkatý, velké množství zelené natě (pažitka, bazalka, petrželka...), olivový a sójový olej, zelený čaj.

**Zelenina se středním množstvím vit. K**, u které je potřeba zajistit stabilní příjem:

luštěniny, ledový salát, červené zelí, kukuřice, paprika, zelený hrášek, zelené fazole, chřest.

**Zelenina s nízkým obsahem vit.K – netřeba omezovat:**

brambory, cibule, rajčata, cuketa, mrkev, celer, petržel, oloupaná okurka, červená řepa, ředkvičky, houby.

V případě, že chcete udělat radikální změnu svého jídelníčku, máte několik dní trvající průjem nebo zvracení, potíže s příjmem stravy, kontaktujte svého lékaře.

